

• **DA 6 A 12 MESI** •

L'American Academy of Pediatrics consiglia solo l'allattamento al seno per i primi sei mesi e il proseguimento dell'allattamento al seno per almeno 12 mesi e oltre.

ALIMENTO		DA 6 A 8 MESI	DA 8 A 12 MESI	SUGGERIMENTI PER LA NUTRIZIONE
LATTE MATERNO O LATTE ARTIFICIALE PER NEONATI ARRICCHITO CON FERRO		Allattamento al seno: da 3 a oltre 5 poppate	Allattamento al seno: 3 – 4 poppate	
			Latte artificiale: da 680 a 900 gr. (24 - 32 once)	Latte artificiale: da 680 a 900 gr. (24 - 32 once), offrire la tazza
		I neonati hanno bisogno del latte materno o di una latte artificiale arricchito con ferro per il primo anno. Il biberon va bene solo per il latte materno, per il latte artificiale o per l'acqua.		
CARBOIDRATI		Cereali per neonati arricchiti con ferro o crema di cereali arricchita (4 - 6 cucchiaini) Pane tostato secco, pezzetti di cracker o cereali secchi	Cereali per neonati arricchiti con ferro o crema di cereali arricchita (4 - 6 cucchiaini) Pane, pasta, pure di riso, farina di mais o tortilla morbida a pezzetti	
		Usare singoli cereali per neonati quali riso, orzo o fiocchi di avena. Evitare il grano fino all'età di 8 mesi.		
SUCCO AL 100%		Succo pastorizzato di frutta o verdura al 100% (max. 115 gr. (4 once))	Succo pastorizzato di frutta o verdura al 100% (max. 115 gr. (4 once))	
		Il succo va dato solo in tazza! Per il bambino è meglio ricevere le sostanze nutrienti dall'intero frutto anziché dal succo. WIC fornisce omogeneizzati di frutta anziché succo all'età di 6 mesi.		
VERDURA		Verdure cotte scondite frullate o a puré, o omogeneizzati di verdure quali zucca, piselli, fagiolini, carote, spinaci, patate dolci e broccoli (3 - 4 cucchiaini)	Verdure lessate, intere, a puré o a pezzetti morbidi (3 - 4 cucchiaini)	
FRUTTA		Frutta fresca a puré (banana, mele, pesche o pere) o omogeneizzati di frutta (3 - 4 cucchiaini)	Frutta fresca a puré o in pezzi morbidi, o frutta sciropata conservata in acqua o succo come banane, pere, pesche e melone (3 - 4 cucchiaini)	
		Evitare i dessert alla frutta. Togliere dai frutti semi e torsolo.		
ALIMENTI PROTEICI		Carne rossa o pollame ben cotti, sconditi, frullati o a puré, o omogeneizzati di carne rossa o pollame (1 - 2 cucchiaini) Tuorlo d'uovo, fagioli a puré, yogurt bianco	Carne magra, pollame, pesce, tuorlo d'uovo ben cotti, spezzettati o macinati, formaggio leggero, yogurt bianco, fiocchi di latte e fagioli a puré (1 - 3 cucchiaini)	

Nota: queste linee guida riguardano bambini sani, nati al termine della gestazione; le quantità giornaliere possono variare a seconda dei singoli bambini. Per ulteriori informazioni sulla nutrizione di neonati, si rivolga all'ufficio WIC di zona o al pediatra. Queste linee guida sono fornite dalla USDA e sono reperibili all'indirizzo www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html. DHSS è un datore di lavoro che garantisce pari opportunità e un'azione affermativa. I servizi sono forniti su base non discriminatoria. Altre forme di questa pubblicazione per persone diversamente abili possono essere ottenute rivolgendosi al Missouri Department of Health and Senior Services al numero 573-751-6204. Numero di telefono per persone mute e non udenti: 800-735-2966. VOCE 1-866-735-2460.



Alimenti per crescere

• DALLA NASCITA FINO A 6 MESI •

L'American Academy of Pediatrics consiglia solo l'allattamento al seno per i primi sei mesi e il proseguimento dell'allattamento al seno per almeno 12 mesi e oltre.

ALIMENTO		DALLA NASCITA FINO A 4 MESI	DA 4 A 6 MESI	SUGGERIMENTI PER LA NUTRIZIONE
LATTE MATERNO O LATTE ARTIFICIALE PER NEONATI ARRICCHITO CON FERRO		Allattamento al seno: al bisogno Da 8 a oltre 12 poppate Latte artificiale: da 0 a 1 mese da 400 a 680 gr. (14 - 24 once) da 1 a 4 mesi da 620 a 900 gr. (22 - 32 once)	Allattamento al seno: almeno 5 poppate Latte artificiale: da 740 a 1.100 gr. (26 - 39 once)	<p>I neonati hanno bisogno del latte materno o di una latte artificiale arricchito con ferro per il primo anno. Il biberon va bene solo per il latte materno, per il latte artificiale o per l'acqua.</p> <p>Gli scatti di crescita sono periodi in cui il neonato potrebbe bere una quantità di latte materno o di latte artificiale maggiore del solito. Gli scatti di crescita solitamente si verificano all'incirca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dalle 2 alle 4 settimane • alle 6 settimane • ai 3 mesi • ai 6 mesi
ACQUA		Assente	Assente	



INTRODUZIONE DI ALIMENTI SOLIDI INTORNO AI 6 MESI

La nutrizione del bambino con alimenti solidi è una fase molto interessante. Si consiglia di attendere che il bambino raggiunga i 6 mesi di età per iniziare a nutrirlo con alimenti solidi. Il Suo medico potrebbe consigliarle di iniziare prima se il bambino mostra di essere pronto. WIC non offre alimenti solidi per il Suo bambino prima dei 6 mesi di età.

L'introduzione precoce di alimenti solidi prima di 4 mesi di età può:

- Causare soffocamento
- Aumentare il rischio di sviluppo di allergie
- Comportare l'assunzione da parte del bambino di una quantità di latte materno o di latte artificiale inferiore a quella corretta

Il bambino è pronto per gli alimenti solidi quando riesce a:

- Stare seduto da solo o con un po' di sostegno
- Controllare il movimento della testa e del collo
- Aprire la bocca quando vede il cibo
- Abbassare la lingua per consentire l'inserimento del cucchiaino
- Tenere il cibo in bocca e inghiottirlo, anziché rigettarlo

I primi alimenti

Cereali per neonati arricchiti con ferro somministrati con il cucchiaino sono il primo alimento solido migliore per il bambino.

- Inizi con 1 o 2 cucchiaini di cereali per neonati aggiunti a latte materno, latte artificiale o acqua.
- Gettare i cereali non consumati dopo ogni pasto.
- Usare solo singoli cereali per neonati quali riso, orzo o fiocchi d'avena. I cereali a base di riso sono i più digeribili. Usare cereali per neonati a base di grano o misti dopo gli 8 mesi di età.

Suggerimenti per iniziare a utilizzare alimenti solidi:

- Usare sempre un cucchiaino per nutrire il bambino con alimenti solidi.
- Aggiungere un nuovo alimento alla volta. Attendere sette giorni prima di provare un altro alimento nuovo, per consentire al bambino di abituarci. In tal modo, se il bambino ha una reazione, è possibile capire cosa l'ha causata.
- Preparare in casa il cibo per neonati è facile e fa risparmiare. Evitare di nutrire i bambini di età inferiore a 6 mesi con spinaci, bietole, rape, carote o cavoli preparati in casa, dati gli elevati livelli di nitrati contenuti in questi alimenti.
- Il bambino Le farà capire quando è sazio. Quando il bambino allontana la testa dal cibo, chiude la bocca, allontana il cibo e rallenta la velocità con cui mangia, significa che ha mangiato abbastanza.
- Provi a dare da mangiare al bambino quando il resto della famiglia mangia. Anche il bambino vuole prendere parte ai pasti familiari.
- Non dare al bambino miele o alimenti contenenti miele!

Se al bambino non piacciono alcuni alimenti, è importante proporglieli di tanto in tanto. Il gusto di un bambino cambia spesso.

Nota: queste linee guida riguardano bambini sani, nati al termine della gestazione; le quantità possono variare a seconda dei singoli bambini. Per ulteriori informazioni sulla nutrizione di neonati, si rivolga all'ufficio WIC di zona o al pediatra.

